

Quand l'Art équilibre nos sens



P'Art à Chute

⇒ **Mon équilibre dans l'assiette** 
avec un cuisinier

Mardi 17 septembre - 14h00-16h30

⇒ **À l'écoute de mon équilibre** 
avec un musicien

Mardi 1^{er} octobre - 14h00-16h30

⇒ **Mon équilibre en mouvement** 
avec un ostéopathe danseur

Mardi 12 novembre - 14h00-16h30

⇒ **Mon équilibre en vue** 
avec un photographe

Mardi 26 novembre - 14h00-16h30

Ateliers | Sur
GRATUITS | INSCRIPTION
POUR LES + DE 60 ANS

 Ch.ch@wanadoo.fr

06 25 69 62 95



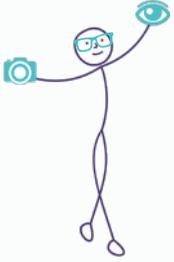
PONT-DU-CASSE

CLUB DES AÏNATS

7 RUE CHARLES DE GAULLE

P'Art à Chute

Un cycle de 4 ateliers à la carte



⇒ Mon équilibre en **vue**

Plongez dans l'univers de la photographie, des lumières, des contrastes, pour mieux comprendre l'impact du vieillissement sur votre vue ! L'occasion de partager de bons réflexes pour prendre soin de vos yeux ainsi que des solutions pour aménager votre habitat et prévenir le risque de chute.

avec un photographe



⇒ À l'**écoute** de mon équilibre

Fréquence, intensité, décibels... Venez composer et mesurer les sons pour mieux décrypter votre environnement sonore, comprendre les effets de l'âge sur votre audition et déjouer les pièges pour votre santé et votre équilibre. Ainsi, vous ne risquerez pas de tomber de haut !

avec un musicien & un audioprothésiste



⇒ Mon équilibre dans l'**assiette**

Goût, plaisir et nutrition... Autour d'une animation qui fait saliver les papilles, questionnez vos sens, vos habitudes de consommation mais aussi vos représentations. Apprenez à déjouer les effets de l'âge qui peuvent altérer vos sensations gustatives, votre appétit et donc votre équilibre.

avec une diététicienne & une cuisinière



⇒ Mon équilibre en **mouvement**

Laissez-vous entraîner dans l'univers du mouvement et du corps. Vous comprendrez mieux comment une activité physique et des pieds en bonne santé, peuvent être les meilleurs alliés pour votre forme et votre équilibre. Alors, entrez dans la danse !

avec une danseuse et un ergothérapeute